



## A FIOR DI PELLE

È il modo più immediato per comunicare con il neonato. E per trasmettergli sicurezza e benessere. Le mani della mamma sfiorano le gambe, la schiena, il viso del bambino. Piccoli tocchi, per stabilire un legame profondo

di Elena Vaghi

In Oriente, l'arte di massaggiare il proprio bambino è un'antica tradizione che si tramanda di madre in figlia. Da noi, invece, soltanto adesso si sta scoprendo l'importanza del massaggio nella primissima infanzia. Non si tratta di una vera e propria tecnica terapeutica, ma piuttosto di uno strumento a disposizione dei genitori per imparare a conoscere i figli e a "dialogare" con essi fin dalla nascita. Perché nel massaggio il piccolo non è coinvolto solo a livello fisico, ma anche spirituale: il contatto con la mamma gli trasmette amore, sicurezza, benessere. Tra i due si instaura uno speciale rapporto affettivo che, come dimostrano diversi studi, facilita lo sviluppo psicomotorio del bambino. Secondo Benedetta Costa - che, di ritorno dagli Stati Uniti dove ha seguito un corso di "infant massage" con il suo primogenito, ha fondato l'Aimi, l'associazione che promuove la diffusione di questa pratica in Italia - è proprio l'amore il motore di questa esperienza. «Le tecniche sono semplici: si inizia massaggiando le gambe e i piedi, si sale all'addome e al torace per poi passare alla schiena, seguendo gli schemi insegnati durante i corsi di addestramento. Ma il movimento sul corpo, da solo, non serve se non infonde nel bimbo sensazioni positive». Solo così crescerà

segue ▶

# MASSAGGI D'AMORE



## MASSAGGI D'AMORE

### Per creare l'atmosfera

- Quando spogliate il bimbo per il massaggio, aumentate la temperatura della stanza per non fargli prendere freddo.
- Fate profondi respiri e, se necessario, eliminate lo stress compiendo alcuni semplici esercizi: spalle rilassate, scuotete delicatamente le mani ruotando i polsi in senso orario e antiorario.
- Preparate un olio naturale non profumato, vi aiuterà a far scivolare le mani sulla pelle del neonato. Non adoperatelo per i massaggi al viso: potrebbe dare fastidio al bimbo.
- Staccate il telefono ed eliminate anelli e braccialetti o qualunque altro elemento di distrazione.
- Assumete una posizione comoda: sedetevi a terra con il bambino appoggiato sulle vostre gambe. Oppure, posatelo su una sedia morbida tra le gambe divaricate.
- Sfregate le mani una contro l'altra perché siano ben calde.

l'attaccamento del piccolo verso la mamma: capirà di essere amato, di potersi fidare e di poter comunicare a lei tutte le sue sensazioni. Principale artefice di questa primitiva "conversazione" è la pelle. «È l'organo attraverso il quale comunica il neonato», spiega Chiaramaria Carrara, che insegna come massaggiare i bebè presso l'associazione Geppo di Milano. «Nei primi mesi di vita, infatti, il bambino non è ancora in grado di codificare messaggi verbali e visivi. Ma è possibile dialogare con il suo corpo perché, già nel momento in cui viene alla luce, conosce molti codici del linguaggio tattile».

### Piange? È un buon segno

Anche l'atmosfera del massaggio ha la sua importanza. Niente telefonini e interferenze esterne: chi massaggia deve essere concentrato su di sé e sul suo bambino, deve saper ascoltare il linguaggio del corpo e percepire i suoi messaggi. È bene scegliere un'ora lontana dai pasti e dai momenti di sonno, assecondando quelli che sono i ritmi del bimbo. Anche la durata non ha una particolare importanza: il massaggio può durare da un'ora a venti minuti, a seconda della disponibilità del piccolo, ma prima di iniziare è importante procedere a qualche esercizio antistress, per lasciare fuori dalla porta i problemi quotidiani e vivere il momento come un piacere da condividere con vostro figlio. Ai genitori che sentono il massaggio come un obbligo o un dovere, gli insegnanti consigliano di desi-

stere. E questo suggerimento vale soprattutto per i papà. Per loro, massaggiare il figlio potrebbe essere un momento importante per entrare in confidenza con lui, un modo per rafforzare il ruolo paterno, ma questo solo se davvero desiderano farlo. Totale disponibilità e naturalezza. Infatti, sono alla base di un buon massaggio. Sotto il profilo psicologico, la sequenza ritmica dell'esercizio permette al bambino una precoce percezione e conoscenza del suo schema corporeo, favorisce il rilassamento e facilita il ritmo sonno-veglia. «Un momento importante sia quando il bambino riesce a dar sfogo alla tensione emotiva con un bel pianto», spiega Paola Viti, segretaria nazionale dell'Aimi. «Un evento non straordinario durante il massaggio e sicuramente positivo», assicura. Mentre dal punto di vista fisico, pur non avendo una specifica funzione curativa, il massaggio contribuisce al generale benessere del bambino. In particolare, aiuta lo sviluppo dell'apparato respiratorio favorendo l'assunzione e l'utilizzo di ossigeno, ha un effetto stimolante sull'apparato circolatorio e sul sistema immunitario, che in questo modo diventa più resistente alle infezioni e alle malattie. Inoltre, favorisce la digestione e l'assimilazione del cibo e allevia il disagio delle coliche gassose: un problema, questo, molto diffuso tra i neonati, che si può risolvere con un semplice massaggio all'addome. Questa tecnica può portare sollievo anche a piccoli malesseri: il massaggio al viso, per esempio, allevia il dolore nel periodo della dentizione e, durante il raffreddore, aiuta a liberare il nasino.

### Prove tecniche di conversazione

Durante il massaggio, anche l'attività sensoriale è stimolata: prima di tutto la posizione mette in contatto visivo la madre con il bambino, che in questo modo potrà osservare i contorni del volto materno. E parlare al bambino, magari rispondendo ai suoi versetti, pone le prime basi al dialogo verbale. Da non sottovalutare anche l'olfatto del neonato: la vicinanza e lo stretto contatto fanno sì che madre e figlio si riconoscano. Ecco perché gli

### Dove & come

I genitori possono frequentare corsi di massaggio del bambino presso strutture pubbliche o private: asili nido, palestre e servizi educativi, consultori e ospedali, nei reparti di clinica ostetrica, pediatria e di terapia intensiva neonatale. Si tratta di 4 o 5 incontri, generalmente in piccoli gruppi e della durata di un'ora, in cui istruttori qualificati insegnano alle neomamme l'arte del massaggio infantile. Qui i genitori apprendono quale sia la posizione corretta e provano sui bimbi la sequenza completa dei diversi massaggi: a ruota, a pettine, a farfalla. Ma, soprattutto, imparano ad "ascoltare" il proprio figlio.

#### Per informazioni sui corsi:

- Associazione Geppo, tel. 02/8057045.
- Aimi, Associazione italiana del massaggio infantile, tel. 051/531200, sito Internet: [www.aimionlus.it](http://www.aimionlus.it)
- Per contattare i responsabili regionali Aimi:
  - BASILICATA:** Anna Maria Pellegrini, tel. 0836/385650.
  - CAMPANIA:** Claudia Liguoro, tel. 081/7717997.
  - EMILIA ROMAGNA:** Paola Farinella, tel. 051/580995.
  - LAZIO:** Gianna Gianandrea, tel. 06/65745338.
  - LIGURIA:** Valeria Castellazzi, tel. 010/211925.
  - LOMBARDIA:** Laura Ossiri, tel. 02/4235236.
  - MARCHE:** Delia Zingaretti, tel. 0731/203031.
  - PIEMONTE:** Maura Bertin, tel. 0121/953026.
  - PUGLIA:** Grazia Pia De Santis, tel. 0882/413320.
  - TOSCANA:** Anna Ciofi Baffoni, tel. 0338/4380584.
  - TRENTINO ALTO ADIGE:** Antonietta Frascadite, tel. 0473/221485.
  - UMBRIA:** Pietro Stella, tel. 0742/344390.
  - VENETO:** Valeria Conte, tel. 0422/881011.

## MASSAGGI D'AMORE

esperti, che consigliano di utilizzare oli naturali per far scivolare le mani sulla pelle, si raccomandano che non siano profumati. Questo trattamento - oltre che ai nati prematuri, per cui il massaggio assume una vera e propria valenza terapeutica (vedi articolo a pag. 59) - è consigliato a tutti i bambini da 1 a 12 mesi. Gli insegnanti assicurano che questo forte legame, che si è cementato nei primi mesi di vita, continuerà a esistere per sempre. «Ai corsi di preparazione i trainer insegnano soprattutto ad avere rispetto del piccolo», spiega Paola Viti. «Il neonato è un essere vulnerabile e dobbiamo avere per lui il massimo rispetto, chiedendogli il "permesso" di massaggiarlo e interpretando i suoi segnali». La mamma attenta, insomma, sa riconoscere quando il piccolo non vuole saperne del massaggio e quando invece ne sente il bisogno. Allo stesso modo saprà riconoscere quando il figlio, ormai cresciuto, gli invierà segnali di aiuto e quando, invece, sentirà il bisogno di starsene un po' da solo.

### Da leggere

- **Baby Massage: i benefici di un contatto tenero e rassicurante**, di Alan Heath e Nicki Bainbridge (Fabbri Editore)
- **Shantala, di Frédéric Leboyer (Ed. Bompiani)**
- **Il massaggio per i vostri bambini**, di Amelia Auckett (Ed. Red)
- **Il libro delle coccole**, di Marcella Barth e Ursula Markus (Ed. Red)
- **Massaggi al tuo bimbo**, di Paul Walker (Ed. Oscar Mondadori).

### Mini lezione

Raffreddore, stitichezza, colicchette: puoi curarli anche così

Partendo dalla fine delle costole, fate scendere le mani una dopo l'altra verso il basso, perpendicolarmente al corpo del bambino, lavorando di piatto. Per prevenire le "colicchette".



Con i vostri indici, scendete giù lungo il contorno del naso. Questo massaggio può rivelarsi utile in caso di raffreddore: aiuta il naso del bambino a liberarsi.

Muovete lentamente la vostra mano sulla pancia del bimbo in senso orario, seguendo la forma di un ferro di cavallo con l'ombelico al centro. Può servire per combattere la stitichezza.

